



Health
Canada

Santé
Canada

Government
Publications

CAI

HW


-Z396



Self-Care for Caregivers

*Responding to the Stress of
Terrorism and Armed Conflicts*

Canada



Digitized by the Internet Archive
in 2022 with funding from
University of Toronto

Self-Care for Caregivers

Terrorist attacks, acts of war, and sudden violent events such as disasters engage caregivers (doctors, psychologists, social workers, nurses, psychiatrists, teachers, counsellors, and other health workers) in working long hours, helping people of all ages to understand and manage the many reactions, feelings and challenges triggered by these stressful circumstances.

The massive effort put forth by caregivers in response to the psycho-social effects of these events is a critical contribution to their community's recovery. Caregivers draw on strength and pride that comes from a sense of helping members of their community.

However, caregivers sometimes need to be reminded that a sustained response such as this can also lead to physical and emotional wear and tear. Without conscious attention to self-care, caregivers' effectiveness and ultimately their health will suffer.

Common Sources of Stress for Caregivers

Here are common sources of stress that caregivers may be faced with:

- Trying to live up to high expectations from clients and/or from self
- Intensive caring for others at the expense of self-care
- Inability to set appropriate boundaries
- Pushing oneself too hard
- Mental and physical demands
- Heavy workloads
- Long hours on the job
- Time pressures
- Limited resources
- Competing priorities
- Media requests
- Political and organizational pressures

Signs of Stress to be on the Alert For

Caregivers are usually alert to the stresses of people they help. They are not, however, always as alert to the stress and fatigue that can slowly and insidiously surface in their own lives. Caregivers, like everyone else, have also been affected by these events and need to be reminded of normal stresses that may affect them.

Common Physical/Behavioural Reactions:

fatigue, loss of appetite, difficulty falling asleep, restlessness, headaches, changes in sleeping, increased blood pressure, changes in eating habits, increased susceptibility to colds, flu, infection, change in libido, changes in smoking habits, changes in alcohol and drug consumption

Common Emotional Reactions: feeling helpless, overwhelmed, inadequate, fragile, vulnerable, unable to cope or go on, increased mood swings, increased emotional lability, decreased motivation, feeling burned out, crying more frequently and easily, isolation, changes in communication patterns and other relationship dynamics, withdrawal

Common Cognitive Reactions: confusion, difficulty making decisions, difficulty problem solving, memory blanks, having ambiguous feelings, questioning why this happened in a world that is suppose to be safe, difficulty concentrating or paying attention

Caregivers are not immune to the above reactions and need to remind themselves that these are normal human responses to stressful circumstances. Although many of the underlying stresses cannot be prevented, you can increase your resistance by taking care of yourself and staying healthy. It is important to pace yourself and know your limits so you can continue to be available to your clients and your community.

Here are some stress-relieving activities that you can act on immediately:

- **Go for a 15-minute walk** during a lunch or coffee break. Take other opportunities to be physically active. (For ideas, see Canada's Physical Activity Guide, www.paguide.com or call 1-888-334-9769.)
- **Eat sensibly.** Avoid excessive use of caffeine and alcohol. Drink plenty of water and juices. (For ideas, see Canada's Food Guide, <http://www.hc-sc.gc.ca/nutrition>.)
- **Know and respect your limits.** If you feel exhausted and need time off, take it. Respect commitment for regularly scheduled time off.
- **Spend time with family and friends.** Talk to them. Listen to their stories. Listen to them if they become concerned with your health and well-being.
- As much as possible, continue to **participate in previous social and recreational activities.**
- **Get some rest.** If you have trouble sleeping, get up and do something relaxing or enjoyable.
- **Be on the lookout for any changes** in your habits, attitudes and moods.
- **Share your own and clients' reactions** and issues with colleagues. Don't hesitate to ask others for advice.
- **Include yourself on the list of people and things you are taking care of.** Take some time to do something just for yourself every day. Taking care of yourself will put you in better shape to give care to others.
- **Be self-nurturing** and don't forget to laugh.

Delayed Stress Reactions

Past experiences have shown that after tragic events, it may take several weeks to adjust to “regular” routines. This is normal. The information above will help you.

Family Needs

One of the most difficult challenges for caregivers is to maintain some kind of balance between the demands of the emergency work and the needs of their own families. Keep the lines of communication open. You and your partner may find it helpful to read the other pamphlets in this series:

Responding to the Stress of Terrorism and Armed Conflicts: Helping Your Child Cope

Responding to the Stress of Terrorism and Armed Conflicts: Helping Your Teens Cope

Responding to the Stress of Terrorism and Armed Conflicts: Taking Care of Ourselves, our Families and our Communities

Community Resources to Call on for Help

The recent events and the stressful climate that resulted can make personal stressful events even more difficult to deal with. If you have experienced a death in the family, divorce, a move to a new town, or other stressors, you may feel more vulnerable. If, after you have tried these suggestions, you find you still feel overwhelmed and you think you can’t cope, it may be time to speak to a colleague or a health professional.

Acknowledgments

This pamphlet was developed following the September 11, 2001 terrorist attacks on the United States, using information from Health Canada together with input from a network of professional and voluntary associations concerned about mental health and the stress arising from terrorism and armed conflict.

Network Members

- Canadian Association of Occupational Therapists
- Canadian Association of Social Workers
- Canadian Healthcare Association
- Canadian Medical Association
- Canadian Mental Health Association
- Canadian Nurses Association
- Canadian Paediatric Society
- Canadian Pharmacists Association
- Canadian Psychiatric Association
- Canadian Psychological Association
- Canadian Public Health Association
- College of Family Physicians of Canada
- Health Canada

Please use this space to list the names and telephone numbers of key resources and programs in your community (including friends and family you can call to talk things over).

Name: _____

Phone:[illegible]

This pamphlet has been revised and published by the Mental Health Promotion Unit in collaboration with the Office of Emergency Services, Health Canada, Ottawa, Ontario K1A 1B4. It can be reproduced freely for non-profit educational purposes or as part of a public awareness initiative, provided that full acknowledgment of the source is made. (For more information about the psychosocial dimension of emergency preparedness, see the Personal Services manual at: http://www.hc-sc.gc.ca/pphb-dgspsp/emergency-urgence/index_e.html.)

Également disponible en français sous le titre :
Le stress provoqué par le terrorisme et les conflits armés : comment prendre soin de soi comme intervenant.

This document can be made available in alternative formats for persons with visual impairment, upon request.

© Her Majesty the Queen in Right of Canada, 2002
Cat. No. H39-604/2002-4
ISBN 0-662-66494-9

Ce dépliant a été révisé et publié par l'Unité de la promotion de la santé mentale en collaboration avec le Bureau des services d'urgence, Santé Canada, Ottawa (Ontario) K1A 1B4. Il peut être reproduit sans frais à des fins éducatives à but non lucratif ou dans le cadre d'une initiative de sensibilisation en autant que sa provenance soit reconnue dans sa totalité.

Pour plus de renseignements concernant l'aspect psychologique des préparatifs aux situations d'urgence, veuillez consulter le manuel sur les Services personnels à l'adresse suivante : <http://www.hc-sc.gc.ca/ppbpdgspsp/emergencyurgence/index.html>

Also available in English under the title:

Responding to the Stress of Terrorism and Armed Conflicts: Self-Care for Caregivers.

Ce document peut être rendu disponible en d'autres formats pour les personnes ayant des troubles de la vue.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada 2002
No de cat. H39-604/2002-4
ISBN 0-662-66494-9

Ressources d'aide dans votre localité

Nom : _____
 Téléphone : _____

Remerciements

Ce dépliant a été préparé à la suite des attentats du 11 septembre 2001 aux États-Unis, à partir de renseignements de Santé Canada et de la participation d'un réseau d'associations professionnelles et bénévoles se souciant de la santé mentale et du stress à la suite d'actes de terrorisme et de conflits armés.

Membres du réseau

- Association canadienne des ergothérapeutes
- Association canadienne des travailleuses et travailleurs sociaux
- Association canadienne des soins de santé
- Association médicale canadienne
- Association canadienne pour la santé mentale
- Association des infirmières et infirmiers du Canada
- Société canadienne de pédiatrie
- Association des pharmaciens du Canada
- Association des psychiatres du Canada
- Société canadienne de psychologie
- Association canadienne de santé publique
- Le Collège des médecins de famille du Canada
- Santé Canada

Ressources communautaires

Les événements stressants et le climat de stress qui en découle peuvent rendre encore plus difficiles les situations stressantes du quotidien. Si vous vivez un deuil dans votre famille, un divorce, un déménagement dans une nouvelle ville ou d'autres situations stressantes, vous pourriez vous sentir plus vulnérables. Si, après avoir essayé les suggestions de ce dépliant, vous vous sentez toujours dépassé émotionnellement et que vous croyez ne pas faire face à votre situation, il est peut-être temps de parler à un collègue ou à un professionnel de la santé.

- **Être attentif à toute modification** de ses habitudes, de ses attitudes et de son humeur.
- **Partager ses réactions et les réactions et les problèmes de ses clients** avec les collègues. N'hésitez pas à demander conseil aux autres.
- **S'inclure soi-même à la liste des gens et des choses dont vous vous occupez.** Prenez le temps de faire quelque chose pour vous-même à chaque jour. En prenant soin de vous, vous serez plus apte à aider les autres.
- **Prenez bien soin de vous-même** et n'oubliez pas de rire.

Réactions de stress après l'événement

L'expérience démontre, qu'après une tragédie, il faut parfois plusieurs semaines avant de reprendre les activités « régulières ». Cela est normal et l'information qui précède vous sera utile.

Exigences familiales

L'un des défis les plus difficiles à relever pour les intervenants est de conserver une sorte d'équilibre entre les besoins du travail d'urgence et les besoins de leur propre famille. Maintenez les liens de communication. Votre conjoint et vous trouverez peut-être utile la lecture des autres dépliant de cette série :

Le stress provoqué par le terrorisme et les conflits armés : comment prendre soin de soi-même, de sa famille et de sa communauté

Le stress provoqué par le terrorisme et les conflits armés : comment aider vos enfants

Le stress provoqué par le terrorisme et les conflits armés : comment aider votre adolescent

souvent qu'elles sont normales dans des situations stressantes. Même si bon nombre de ces réactions sont parfois inévitables, l'on peut accroître sa capacité de résistance en veillant sur son bien-être. Il est donc important d'adapter son propre rythme de vie et de connaître ses limites pour continuer à pouvoir desservir ses clients et sa collectivité.

Voici quelques activités pour soulager son stress rapidement :

- **Faire une promenade d'au moins 15 minutes** après un repas ou pendant une pause-café. Saisir d'autres occasions de faire de l'activité physique. (Vous trouverez des conseils additionnels dans le Guide d'activité physique, www.guideap.com, ou composer le 1-888-334-9769.)

- **S'alimenter sainement.** Éviter la consommation excessive de café ou d'alcool. Boire beaucoup d'eau et de jus. (Consulter le Guide alimentaire canadien, <http://www.hc-sc.gc.ca/nutrition>.)
- **Connaître et respecter ses limites.** Si vous êtes épuisé et que vous avez besoin de vous reposer, faites-le. Respectez les pauses et les congés prévus.

- **Passer du temps avec sa famille et ses amis.** Parlez avec eux, écoutez ce qu'ils ont à raconter. Écoutez-les attentivement s'ils s'inquiètent de votre santé et de votre bien-être.

- **Autant que possible, continuer à participer à ses activités sociales et récréatives habituelles.**

- **Prendre le temps de se reposer.** Si vous avez de la difficulté à dormir, levez-vous et faites quelque chose qui vous aidera à relaxer ou qui vous sera agréable.

- Priorités conflictuelles
- Demandes des médias
- Pressions politiques et organisationnelles

Signes de stress à surveiller

Les intervenants sont habituellement conscients du stress des gens qu'ils aident. Ils ne sont pourtant pas toujours aussi conscients du stress et de la fatigue qui peuvent lentement et insidieusement se manifester dans leur vie. Les intervenants, comme tout le monde, sont aussi touchés par ces événements donc par le stress.

Réactions physiques et comportementales

communes au stress : fatigue, perte de l'appétit, difficulté à s'endormir, maux de tête, changement du rythme du sommeil, tension artérielle élevée, changement des habitudes alimentaires, susceptibilité accrue au rhume, à la grippe, aux infections, changement de la libido, changement de consommation du tabac, de l'alcool et de la drogue.

Réactions émotionnelles communes au stress :

sentiment d'impuissance, de dépassement, de fragilité, de vulnérabilité, d'être submergé, humeur changeante, émotivité accrue, manque de motivation, sentiment de surmenage, pleurer plus souvent et plus facilement, isolation, changement des façons de communiquer et des autres dynamiques inter-personnelles, repli sur soi.

Réactions cognitives communes au stress :

confusion, difficulté à prendre des décisions, difficulté à résoudre des problèmes, trous de mémoire, sentiments ambivalents, se demander pourquoi une telle chose peut se produire dans un monde censément sécuritaire, difficulté à se concentrer et à être attentif.

Les intervenants ne sont pas à l'abri des réactions susmentionnées et il faut qu'ils se

Comment prendre soin de soi comme !intervenant

*Le stress provoqué par le
terrorisme et les conflits armés :*

